

thinkpink

MAGAZINE 12 • 2020



Geef borstkanker
geen kans



SENSIBILISERING

ONDERZOEK

ZORG

PATIËNTENRECHTEN



INHOUD

04

Onze missie

06

Borstkankeractieplan

08

Welke onderzoeken financiert Think Pink?

10

Wat doet Think Pink voor lotgenoten?

14

Kies voor een erkende borstkliniek

16

Bevolkingsonderzoek

18

Bewegen geeft leven

24

Hoe kun jij Think Pink steunen?

30

Ontdek onze webshop

31

Nieuws

‘Dankzij jullie kunnen wij onze missie voortzetten’

In maart trok ik samen met vrienden op skireis naar de Oostenrijkse Alpen. Na enkele dagen liepen de pistes, bars en restaurants leeg. Nietsvermoedend ontving ik een telefoontje van het Think Pink-team met de vraag of ze mochten thuiswerken. Ik twijfelde, want ik had geen flauw benul van wat er zich op dat moment in België afspeelde. Eenmaal op de terugweg werd de ernst van Covid-19 me duidelijk via de boodschappen op de signalisatieborden aan de kant van de weg. Dat deze pandemie ons doen en laten de komende maanden compleet zou veranderen, konden we toen nog niet voorspellen.

Voor onze vzw is 2020 met voorsprong het moeilijkste jaar sinds ik Think Pink 13 jaar geleden oprichtte. We gingen creatief om met de situatie en lanceerden enkele leuke campagnes zoals de Think Pink-pop-up, Brieven vol liefde, Think Positive en #lokdonation: activerende campagnes om iedereen aan het bewegen te krijgen en houden of om lotgenoten een hart onder de riem te steken.

Maar de crisis bleef duren. Voor ons is gezondheid het allerbelangrijkste en daarom gelasten we alle evenementen tot de zomer af. De toekomst van onze vzw was plots onzeker. Onze evenementen zijn meestal gelinkt aan fondsenwerving en deze inkomsten vielen van de ene dag op de andere volledig weg. Om onafhankelijk en kritisch te werken, vragen we bewust geen overheidssteun. Zoals voor zovelen was het voor ons zoeken naar alternatieven om te overleven.

Halfweg april vonden we zo’n alternatief. Als een van de eerste in België boden we stoffen comfortmaskers aan. Dat werd een enorm succes. In amper 6 dagen verkochten we maar liefst 3,5 miljoen stuks.

En dat hebben we gemerkt. Ons team ging enkele intense weken tegemoet. Massaverkoop was voor ons compleet nieuw terrein met kleine en grote uitdagingen van alle aard. Via deze weg wil ik dan ook het volledige team en alle vrijwilligers, partners, sponsors en deelnemers bedanken voor hun blijvende steun en vertrouwen in onze organisatie. Dankzij jullie kunnen wij onze missie voortzetten.

Every crisis is an opportunity!

Heidi Vansevenant
Voorzitter vzw Think Pink



COLOFON

Een uitgave van vzw Think Pink, de nationale borstkankercampagne

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER

Heidi Vansevenant,
voorzitter

PROJECTCOÖRDINATIE

Ophélie Mouton
Tiffany Bulteau

VORMGEVING

Siel Vanden Abeele

DRUKKER

Flyer.be

FOTOGRAFIE

Davy Coghe
Ophélie Mouton
Yves Nevens
Jan Darthet
Jeroen Willems
Jürgen de Witte
Decathlon

REDACTIEADRES

vzw Think Pink
Researchdreef 12,
1070 Brussel

MEER INFORMATIE?

www.think-pink.be
heidi@think-pink.be
Heidi: 0474 95 07 16

ONZE MISSIE

Think Pink is het geesteskind van onze voorzitter, Heidi Vansevenant. Ze kreeg zelf af te rekenen met kanker. Naar aanleiding van haar eigen ervaring besloot ze in 2007 een vzw op te richten om lotgenoten te steunen.

Think Pink staat voor dynamiek, energie, moed en daadkracht! Ons motto: geef borstkanker geen kans!

Met de steun van sponsors, deelnemers, vrijwilligers, sympathisanten en een sterk team groeide Think Pink in amper 13 jaar uit tot een vaste waarde voor lotgenoten en hun omgeving. Onze grote droom is een wereld zonder borstkanker. Die droom willen we realiseren door samen te blijven strijden.

Hoe helpen we borstkanker de wereld uit?

Als nationale borstkankercampagne hebben we vier duidelijke doelstellingen:

- informeren en sensibiliseren
- zorg voor lotgenoten financieren
- onderzoek financieren
- patiëntenrechten verdedigen

Deze doelstellingen kunnen we realiseren dankzij onze drie fondsen. Om die te werven, organiseren we zelf tal van acties en kunnen we ook rekenen op de steun van heel wat sympathisanten die voor ons een actie opzetten.

Met Bike, Run, Walk en Yoga for Think Pink evenementen brengen we zoveel mogelijk mensen in beweging. Bewegen is namelijk een van de belangrijkste preventieve maatregelen tegen (borst)kanker en samen bewegen helpt ons een positieve boodschap van steun en solidariteit uit te dragen.

Je hoeft helemaal niet sportief te zijn om deel te nemen aan onze evenementen. Je kunt zelfs meedoen tijdens en na (borst)kanker. Deelnemen is leuk en geeft je een overwinningsgevoel.

Overtuig je vrienden en familie om samen met jou te bewegen, want samen sporten is dubbel plezier. Samen trainen met eenzelfde doel voor ogen is van onschatbare waarde. Heidi en haar dochters, Hannelore en Lieselot, fietsten bijvoorbeeld al enkele keren samen onze vierdaagse tochten. Al onze sportieve evenementen zijn gekoppeld aan fondsenwerving. Daarom verkochten ze samen spaghettisaus, pannenkoeken en organiseerden ze een groot feest voor vrienden en familie. Heb jij er ook zin in? Lees dan zeker verder. Samen gaan we voor een wereld zonder borstkanker.



“
Samen gaan we
voor een wereld
zonder borstkanker

Aan welk fonds draag jij jouw steentje bij?

SMART Fonds

Het SMART Fonds financiert innovatief en concreet wetenschappelijk onderzoek naar de preventie, opsporing, behandeling en nazorg van borstkanker.

[Lees meer op p. 8.](#)

Share your Care Fonds

Het Share your Care Fonds verwerft lotgenoten tijdens of na hun behandeling. Vraag een attentie aan voor een lotgenoot die je dierbaar is via think-pink.be.

[Lees meer op p. 11.](#)

Geef om Haar Fonds

Het Geef om Haar Fonds ondersteunt lotgenoten in België die het financieel moeilijk hebben. Think Pink schenkt hen 200 euro voor een pruik.

[Lees meer op p. 12.](#)

BORSTKANKERPLAN

9 prioriteiten in de strijd
tegen borstkanker





In oktober 2019 brachten Think Pink en Roche voor het tweede jaar op rij een selecte groep experts samen tijdens een rondetafelconferentie. We dachten er samen na over wat we meer en beter kunnen doen in de strijd tegen borstkanker. Zowel onderzoekers, oncologen, radiologen, verpleegkundigen, overheidsinstellingen, de verzekeringssector als de farmaindustrie namen deel aan het debat. Uit dit overleg kwamen 9 prioritaire actiepunten naar voren.

- 1** Behandelingen voor borstkanker zijn alleen nog mogelijk in erkende borstklinieken en worden alleen daar terugbetaald.
- 2** De officiële screeningsprogramma's (bevolkingsonderzoek) actiever promoten en streven naar een deelname hoger dan het Europese gemiddelde, in afwachting van herziening van de richtlijnen hierover.
- 3** Patiënten met hoge medische noden moeten toegang hebben tot innovatieve geneesmiddelen. Dit via een meer flexibele regeling van de terugbetaling en 'pay for performance'-systeem.
- 4** Real world data over borstkanker moeten vlot beschikbaar zijn voor beleidsbeslissingen en onderzoek. Permanente registratie van herval is noodzakelijk.
- 5** Patiënten beter informeren en een stem geven in het behandelingsproces dankzij onder andere het Think Pink-boek en de Think Pink Guide-app.
- 6** Dankzij bijkomend onderzoek moeten we de sociale en psychische noden van borstkankerpatiënten objectiever kunnen inschatten.
- 7** Hoofdhuidkoeling specifiek inzetten en deels terugbetalen, als alternatief voor een pruik.
- 8** Genexpressietesten om de meerwaarde van chemo vooraf in te schatten terugbetalen.
- 9** Jaarlijkse evaluatie houdt de vooruitgang van het borstkankeractieplan in het oog, waarbij geregeld overleg met de bevoegde ministers plaatsvindt.

Meer info via think-pink.be/Wat-doen-we/patiëntenrechten.

WELKE ONDERZOEKEN FINANCIERT THINK PINK?

Think Pink financiert wetenschappelijk onderzoek naar de preventie, opsporing, behandeling, nazorg en langetermijneffecten van borstkanker. Dankzij nieuwe inzichten kunnen we behandelingen verbeteren en de langetermijneffecten van deze behandelingen verkleinen. Daar is veel geld voor nodig. Dankzij donaties van particulieren en bedrijven komen we weer een stapje dichterbij ons doel: borstkanker de wereld uit helpen!

Wat doen we met jouw donatie?

Sinds haar oprichting in 2007 heeft Think Pink al heel wat onderzoeken en projecten op uiteenlopende gebieden gefinancierd. Hierna geven we je een woordje uitleg over enkele lopende projecten die wij steunen.

Borstkanker voorkomen door hormoonbehandeling: een protocol van UZ Gent en European Cancer Prevention

Waarom lopen vrouwen na een zwangerschap de helft minder risico op borstkanker? Onderzoekers ontdekten dat zwangerschapshormonen veranderingen aanbrengen in het borstklierweefsel. Daardoor worden cellen minder gevoelig om te muteren tot kwaadaardige cellen. Tijdens de eerste fase van het onderzoek kregen een dertigtal vrouwen met een BRCA-genmutatie, die een erg hoog risico op borstkanker hebben, een geneesmiddel voor vruchtbaarheidsbehandelingen. Het onderzoek gaat na of dat dezelfde genetische bescherming biedt als een vroege zwangerschap.

De eerste resultaten zijn alvast veelbelovend. Think Pink ondersteunt de komende jaren verder de opvolging.

Invloed van levensstijl op borstdensiteit of borstdichtheid: een onderzoek van UZ Leuven, KU Leuven en UHasselt

Wat zijn mogelijke oorzaken van borstkanker? Dat is de vraag waar dit onderzoek op focust. Via een vragenlijst bestuderen onderzoekers het verband tussen leefgewoontes, voeding of fijnstof en borstdensiteit of borstdichtheid, een gekende risicofactor voor borstkanker. Vrouwen die hun tweejaarlijkse screeningsmammografie laten nemen, beantwoorden levensstijlvragen. Deze vragen peilen naar levensstijl in alle levensfasen, van de geboorte tot op de dag van de bevraging. De vrouwen leveren ook een urinestaal in. De gegevens worden naast hun borstdensiteit gelegd, berekend door een computer. Zo willen we nagaan welke

factoren een rol kunnen spelen in hogere borstdensiteit en pistes openen voor nieuw onderzoek.

Hoofdhuidkoeling om haarverlies te voorkomen: UZ Leuven en CHU UCL Namur

Haarverlies is voor veel lotgenoten een van de meest pijnlijke gevolgen van hun behandeling. Het heeft een negatieve impact op hun zelfbeeld en levenskwaliteit. Hoofdhuidkoeling kan het risico op haarverlies fors terugdringen bij bepaalde soorten chemotherapie. Nu de techniek en toestellen alsnog beter op punt staan, willen UZ Leuven en CHU UCL Namur bestuderen bij wie en in welke omstandigheden hoofdhuidkoeling het best werkt. Bovendien nemen ze ook het kostenplaatje van de toestellen en tijdsinvestering onder de loep. Met de resultaten willen we de bevoegde ministers overtuigen om hoofdhuidkoeling terug te betalen via de sociale zekerheid.

AURORA, een gps-traject voor uitgezaaide borstkanker: BIG (Breast International Group) against cancer en het Jules Bordet Instituut

Een op vier borstkankers zaait uit: een aanzienlijk cijfer als je weet dat dit de dodelijkste vorm



Een betere behandeling voor borstkankerpatiënten

van borstkanker is. Met de AURORA-studie wil BIG (Breast International Group) onderzoeken waarom en hoe borstkanker uitzaait en waarom sommige uitzaaiingen uitzonderlijk goed of slecht reageren op bepaalde behandelingen. 1.000 lotgenoten uit 63 ziekenhuizen in 12 Europese landen – waaronder het Jules Bordet Instituut in Brussel – worden tot 10 jaar lang gevolgd. De onderzoekers nemen stalen van het tumorweefsel en bloed om het genetische profiel van de tumor in kaart te brengen en bestuderen genmutaties die een rol spelen bij borstkanker. De kostprijs is 28.800 euro per lotgenoot. Wij willen zoveel mogelijk lotgenoten de kans bieden om in deze belangrijke studie te stappen.

Herval in kaart brengen: een onderzoek van UZ Leuven en Stichting Kankerregister

Het Belgische Kankerregister registreert elke nieuwe kankerdiagnose in ons land. Hoewel het erg belangrijk is een duidelijk zicht te hebben op herval, wordt herval niet systematisch bijgehouden. Daarom bekijkt UZ Leuven eerst wie van zijn eigen patiënten hervalt. Daarna bekijken de onderzoekers welke administratieve data, zoals doktersbezoeken of medicatie, dat herval bewijzen. Dat is de basis voor een algoritme, waarmee ze herval bij alle Belgische borstkankerpatiënten in kaart brengen. Zo willen ze te weten komen welke behandelingen een groter risico op herval inhouden en de richtlijnen voor behandeling indien nodig en mogelijk bijsturen.



Meer info via think-pink.be/Wat-doen-we/SMART-fonds.

WAT DOET THINK PINK VOOR LOTGENOTEN?



Borstkankerpatiënten hebben een basisrecht op de best mogelijke zorg. Think Pink zet zich elke dag opnieuw in voor betere behandelingen, betere informatieverstrekking, zorg en nazorg. Ook de financiële impact voor lotgenoten en hun familie is voor ons van bijzonder belang.



INFORMEREN

Vraag als lotgenoot jouw gratis Think Pink-boek in de borstkliniek. Deze schat aan informatie over borstkanker belicht verschillende aspecten zoals preventie, diagnose, behandeling en nazorg. Alles wordt eenvoudig en duidelijk uitgelegd en geïllustreerd aan de hand van herkenbare getuigenissen.

Je kunt het boek ook online raadplegen of downloaden via think-pink.be/Borstkanker.

Bundel al jouw vragen en afspraken met de Think Pink Guide-app

Met deze informatieve app willen we lotgenoten een tool geven om hun vragen en afspraken gestructureerd bij te houden, hen versterken in hun gesprekken met zorgverleners en hun een actieve stem geven in het behandelingsproces. Wil je meer info? Spreek erover met je borstverpleegkundige of lees meer over de app op think-pink.be/Wat-doen-we/Voor-lotgenoten.

Je vindt de Think Pink Guide-app (NL-FR-EN) in de App Store en in Google Play. Heb je geen smartphone? Er is ook een papieren versie beschikbaar via de borstklinieken.



STEUNEN

Elke lotgenoot verdient een gebaar dat laat voelen dat ze er niet alleen voor staat. Het Share your Care Fonds maakt het mogelijk om jouw mama, zus, vriendin, collega of dierbare een hart onder de riem te steken.



Kies jouw attentie

Via een fijne attentie proberen we ervoor te zorgen dat lotgenoten even hun zorgen kunnen vergeten. Je hoeft je geen zorgen te maken over de kostprijs, alles wordt door het fonds geregeld. Van bloemen tot een luxueus verblijf in de Koninklijke Villa in Oostende: kies jouw attentie op onze website.

Verwenreis (ladies only)

Van 6 tot 13 juni 2021 organiseren we samen met vzw Intersoc een verwenreis voor lotgenoten en hun vriendinnen in het prachtige Zinal in de Zwitserse Alpen. Ga er even tussenuit met iemand die je nauw aan het hart ligt – je moeder, dochter, zus of vriendin – en word helemaal ‘zen’ in deze betoverende omgeving. Het Share your Care Fonds legt met veel plezier 100 euro bij voor elke lotgenoot die meereist.

Lees meer op think-pink.be/Wat-doen-we/Share-your-Care.

FINANCIEREN

60 % van de vrouwen die hun haar verliezen door de behandeling vindt dit het meest pijnlijke en meest ingrijpende aspect van hun ziekte. Ongeveer 8 % van de vrouwen met kanker overweegt zelfs om chemotherapie te weigeren omdat ze hun haar niet willen verliezen, ook al betekent dit dat hun leven in gevaar komt. Think Pink wil lotgenoten die hun haar verliezen emotioneel en financieel ondersteunen.

Al meer dan 12 jaar steunt het Geef om Haar Fonds lotgenoten die het financieel moeilijk hebben bij de aankoop van hun pruik. Daarvoor werken we samen met de sociale diensten van ziekenhuizen. Zo willen we lotgenoten bijstaan tijdens een ontzettend moeilijke periode in hun leven.

Hoeveel kost een pruik?

Voor een pruik van synthetisch haar betaal je gemiddeld 300 à 500 euro. Een pruik van echt Europees haar kun je kopen vanaf 900 euro. Maatwerkpruiken zijn beschikbaar vanaf 1.450 euro.



Wie kan een beroep doen op het Geef om Haar Fonds?

Of je in aanmerking komt voor een tussenkomst is afhankelijk van jouw financiële situatie. Kijk of je in aanmerking komt op think-pink.be/Wat-doen-we/Geef-om-haar.

Kom je in aanmerking?

Stap naar de sociale dienst van je borstkliniek en vraag naar het formulier. Think Pink stort binnen de week 200 euro rechtstreeks op jouw rekening. Zo heb je het bedrag ter beschikking. Achteraf bezorg je een aankoopbewijs aan de sociale dienst.

Wil jij jouw haar doneren?

Wil je jouw paardenstaart van minimum 30 cm schenken en aan Think Pink doneren? Je vindt alle info op think-pink.be/Wat-doen-we/Geef-om-haar.



VERDEDIGEN

Think Pink zetelt in heel wat werkgroepen, zowel op regionaal als op nationaal vlak. Zo kunnen we patiëntenrechten verdedigen, de juiste prioriteiten meegeven aan het beleid en bepaalde dossiers op een actieve manier helpen realiseren. In dat kader organiseert Think Pink ook geregeld overleg en contact met de verschillende kabinetten van de bevoegde ministers.

Zo zijn er terugbetalingsdossiers bij het RIZIV, campagnes voor tijdige controle bij de regionale overheden, aanpassingen aan de verzekeringswetgeving en tal van andere beleidsvoorstellen die wij voor onze lotgenoten en hun omgeving belangrijk vinden.

Lees meer op think-pink.be/Wat-doen-we/Patiëntenrechten.

KIES VOOR EEN ERKENDE BORSTKLINIEK

Borstkanker is een complexe ziekte die gespecialiseerde zorg vereist. Die specifieke zorg krijg je gegarandeerd in een erkende borstkliniek.

Een borstkliniek is een gespecialiseerde afdeling of zorgprogramma voor borstaandoeningen. Voor officiële erkenning moet ze voldoen aan kwaliteitsnormen, vastgelegd in het Koninklijk Besluit van 26 april 2007. Onderzoek bewijst dat een behandeling in een erkende borstkliniek je genezings- en overlevingskansen ten goede komt en zorgt voor een betere levenskwaliteit.

Omdat het niet altijd duidelijk is waar je een erkende borstkliniek vindt, brachten wij ze voor jou in kaart. Raadpleeg de lijst van erkende borstklinieken via think-pink.be/Borstkanker/Borstklinieken.



ES
E
K

Multidisciplinaire samenwerking

Een multidisciplinair team van zorgverleners leidt alles in goede banen. Dankzij samenwerking over de beroepsgrenzen heen hebben ze vanaf dag één oog voor elke lotgenoot als complete mens. Het multidisciplinair oncologisch consult of MOC komt wekelijks samen om jouw persoonlijk behandelingsplan op te volgen.

De borstverpleegkundige

De borstverpleegkundige is jouw anker en houvast en gidst je doorheen de behandeling. Je kunt bij hem of haar terecht voor informatie en verheldering of voor een luisterend oor. Aarzel niet om jouw borstverpleegkundige te contacteren als je daar nood aan hebt. Sommige ziekenhuizen gebruiken de termen 'oncocoach' of 'trajectbegeleider' in plaats van 'borstverpleegkundige'. Download zeker de Think Pink Guide-app, onze digitale gids met info over borstkanker die je helpt om al jouw afspraken gestructureerd bij te houden.

Waarom voor een borstkliniek kiezen?

Voldoende ervaring zorgt voor een bredere basis en meer kennis. Daarom moet een coördinerende borstkliniek minstens 125 nieuwe borstkankerdiagnoses per jaar stellen en behandelen. Voor een satellietborstkliniek – verbonden aan een coördinerende borstkliniek – zijn dat er 60.

Bovendien zijn ook de ervaring van alle teamleden en hun opleidingen nauwgezet bepaald. Omdat de teamleden elke dag bezig zijn met borstaandoeningen, bouwen ze voortdurend meer en betere kennis op. Zo kunnen ze jou optimaal behandelen en begeleiden. Niet alleen zij, maar ook de infrastructuur, apparatuur en labo's moeten aan kwaliteitseisen voldoen. In het KB staat verder ook duidelijk hoeveel tijd het medische team minstens beschikbaar moet zijn.

Rapportering

Tot slot rapporteert elke borstkliniek aan de Stichting Kankerregister die cijfers verzamelt voor het hele land. Met de feedbackrapporten kunnen borstklinieken aan de slag voor nog betere behandelingen.



**De beste zorg
voor borstkanker?
In een erkende
borstkliniek!**

BEVOLKINGSONDERZOEK

In België krijgt vandaag nog steeds 1 vrouw op 9 borstkanker. Alle vrouwen tussen 50 en 69 jaar in ons land krijgen tweejaarlijks een uitnodiging voor het gratis Bevolkingsonderzoek Borstkanker. Jammer genoeg gaan nog veel te weinig vrouwen hierop in. Een vroegtijdige opsporing heeft nochtans een grote invloed op je overlevingskans. Think Pink zet daarom in op sensibilisering. Benieuwd hoeveel vrouwen in jouw gemeente deelnemen aan het bevolkingsonderzoek? Je ontdekt alle cijfers via bevolkingsonderzoek.incijfers.be.



Borstkanker in cijfers

Volgens de meest recente cijfers van de Stichting Kankerregister waren er 10.732 diagnoses in België in 2017. 1 vrouw op 9 is lotgenoot. Borstkanker blijft daarmee de meest voorkomende vorm van kanker bij vrouwen in ons land. Mede dankzij screening en vroege opsporing blijven de genezingskansen echter toenemen. 9 op de 10 lotgenoten zijn na 5 jaar genezen.

Wat is een screeningsmammografie?

Een screeningsmammografie is een röntgenfoto van de borsten die borstkanker aan het licht kan brengen nog vóór jij symptomen kunt opmerken.

Een gratis screeningsmammografie voor vrouwen tussen 50 en 69 jaar

Tussen 50 en 69 jaar is het risico op borstkanker voor vrouwen het grootst én is borstkankerscreening het meest efficiënt. Vanaf 50 jaar wordt klierweefsel steeds meer vervangen door vetweefsel. Dat maakt borsten beter leesbaar voor röntgenstralen en dus beter geschikt voor een mammografie.

Elke 2 jaar een automatische uitnodiging

Tussen 50 en 69 jaar ontvang je elke 2 jaar automatisch een uitnodigingsbrief van het Centrum voor Kankeropsporing. Daarin vind je een voorstel voor een tijdstip en locatie. Je kunt het tijdstip en de locatie aanpassen via het gratis nummer 0800 60 160. Woon je in Brussel, dan krijg je een uitnodiging en contactgegevens van een erkend screeningscentrum van Brumammo. Liet je je borsten in de laatste 2 jaar screenen buiten het Bevolkingsonderzoek Borstkanker of had je in de laatste 10 jaar borstkanker, dan krijg je geen automatische uitnodiging.

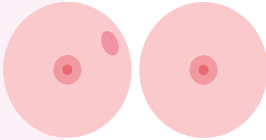
Opgelet! Merk je voor of tussen twee screeningsmammografieën een verandering in je borst, neem dan snel contact op met je arts. Lees meer over de voordelen en de beperkingen van het bevolkingsonderzoek op think-pink.be.

Laat naar je
borsten kijken en
neem deel aan het
Bevolkingsonderzoek
Borstkanker

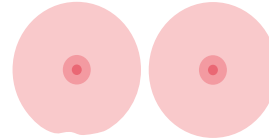
CONTROLEER JIJ OOK REGELMATIG JE BORSTEN?

Niemand kent jouw borsten beter dan jijzelf. Neem regelmatig de tijd om een controle te doen tijdens het douchen. Ontdek je iets, dan ben je er snel bij. Voel of zie je een verandering in je borst of oksel? Wacht niet en neem contact op met je huisarts. Hoe sneller een eventuele diagnose gesteld kan worden, hoe groter de kansen op genezing. Deze acht alarmsignalen zou iedereen moeten kennen. Ken jij ze al?

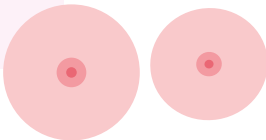
Voer het zelfonderzoek niet uit tijdens of vlak na je menstruatie.



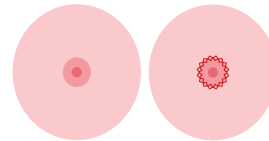
Je voelt een knobbeltje of zwelling in de borst of onder de oksel.



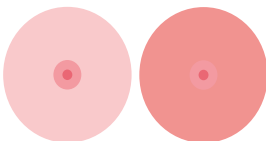
Je hebt een kuiltje in je borst.



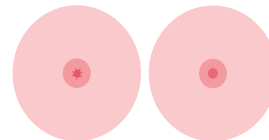
De vorm van je borst is veranderd.



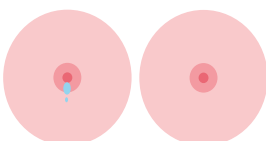
Je tepel ziet er schilferig en rood uit.



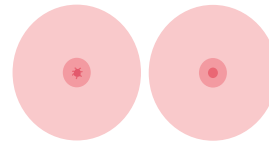
De huid van je borst is van kleur veranderd.



Je tepel is plots naar binnen getrokken.



Er komt plots vocht uit je tepel.



Er zit een pijnlijk, anders voelend plekje/wondje op je borst.

Een knobbeltje vinden kan veel angst met zich meebrengen.
Onthoud: 75% van de knobbeltjes of veranderingen in de borst is geen kanker.

BEWEGEN GEEFT LEVEN

Dankzij onze sportieve evenementen werven we de nodige fondsen om onze doelstellingen te realiseren. Met Bike, Run, Walk en Yoga for Think Pink bieden we voor elk wat wils.

Zin om samen te bewegen met Think Pink?

Voldoende bewegen verkleint het risico op borstkanker. Daarnaast bevordert beweging het herstel tijdens en na een borstkankerbehandeling. Bovendien vergroot jij al sportend het borstbewustzijn in jouw omgeving en zamel je fondsen in voor onderzoek naar borstkanker. Kies jouw favoriete sport en ga de uitdaging aan!



Ontdek alle Run for Think Pink-evenementen en de volledige kalender op think-pink.be/Acties/c/Walk-Run.

Vrijblijvend, toegankelijk en ongelooflijk leuk: meer dan 300 RunSters lopen het hele jaar door en genieten van heel wat leuke voordelen. Benieuwd? Word lid van de Facebookgroep Run for Think Pink. Ontdek alle voordelen van jouw lidmaatschap op think-pink.be/Help-mee/Sportief/Run-for-Think-Pink.

Specifiek voor lotgenoten: Onze Anita's zijn lotgenoten die hun loopgrenzen verleggen tijdens de Antwerp 10 Miles. Elke Anita had of heeft borstkanker en bereidt zich onder professionele begeleiding voor. Achter en naast hen lopen buddy's die hen helpen deze uitdaging tot een goed einde te brengen.



RUN



BIKE

Onze meerdaagse fietsevenementen zijn ondertussen echte klassiekers. In 2021 introduceren we een aantal nieuwe evenementen. Neem deel aan Dwars door Nederland met aankomst in Antwerpen of fiets met ons mee de Mont Ventoux op.

Liever een kortere rit voor jou? Je vindt de volledige fietskalender op onze website via think-pink.be/Acties/c/Bike.

Fiets jij ook gratis mee met de leukste damesfietsgroep van het land? Meer dan 800 BikeSters fietsen het hele jaar door. Je kunt deelnemen aan fietstochtjes in jouw eigen regio of in een regio naar keuze en geniet van heel wat voordelen. Benieuwd? Word lid van de Facebookgroep Bike for Think Pink. Ontdek meer op think-pink.be/Help-mee/Sportief/Bike-for-Think-Pink.mee/Sportief/Run-for-Think-Pink.

Ben je op zoek naar een aantal leuke wandeluitdagingen? Jij zamelt fondsen in voor Think Pink en in ruil krijg je gratis startrecht voor alle Walking Series-evenementen in België: de North C Walk & Trail in Koksijde, The Longest Day in Spa en de meerdaagse Walk for the Cure in de Vogezen. Of kies voor een uitdaging van formaat en schrijf je in voor de 8-daagse Walk for Think Pink Challenge in Zwitserland. Lees meer op think-pink.be/Acties/c/Walk-Run.



WALK

De Spaanse stad Santiago de Compostella is al sinds de middeleeuwen een trekpleister voor pelgrims. De pelgrimstocht, beter gekend onder zijn Spaanse naam Camino, is een van de oudste uitdagingen wereldwijd. Vandaag hebben pelgrimstochten vaak een betekenis die het religieuze overstijgt. Wandelaars, fietsers en mountainbikers overtreffen zichzelf, terwijl ze terugblikken op sleutelmomenten of een hoofdstuk in hun leven afsluiten. Neem deel en zet je schouders onder de strijd tegen borstkanker.

Wandel jij ook mee naar Compostella?

Deze 78 km lange wandeltocht start in Pontevedra en heeft Santiago de Compostela als eindbestemming. Onder begeleiding van Camino-coach Elvira wandel je langs een rustig en weinig belopen pad. Ze brengt je naar de mooiste vissersdorpjes, kloosters en wijngaarden van Galicië. Iedereen met een redelijke basisconditie kan deelnemen.

Wanneer? donderdag 14 oktober – donderdag 21 oktober 2021



Fiets of wandel de Think Pink Camino beleef een onvergetelijke tocht

CAMINO



Of fiets je liever mee?

We fietsen van België naar Compostella in etappes verspreid over 3 jaar. Doe je mee in 2021, dan fiets je de eerste etappe en dit op je eigen fiets en volledig op je eigen tempo. Gedurende 7 dagen fiets je 100 km per dag. Dit evenement is enkel voor vrouwen.

Wanneer? zaterdag 8 mei – zaterdag 15 mei 2021

YOGA



Samen met sportwinkelketen Decathlon en het virtuele fitnessplatform LiveWorkouts.be organiseerden we in de aanloop van 21 juni 2020 - International Yoga Day - het gratis online yogafestival 'Yoga for Think Pink'. Samen met gepassioneerde yoga-instructeurs uit alle uithoeken van het land brachten we een week lang een gevarieerde line-up van meer dan 40 yogalessen toegankelijk voor beginners, maar evengoed uitdagend voor de meer gevorderde yogi(ni).

We wilden zoveel mogelijk mensen laten proeven van het goede dat yoga te bieden heeft. Daarom was elke les gratis. Wie wou, kon een vrije gift doen aan Think Pink. Het ingezamelde bedrag gaat integraal naar yogaprojecten voor borstkankerpatiënten binnen borstklinieken. Het onlinefestival was het startschot van ons gloednieuwe sportproject 'Yoga for Think Pink'. Markeer juni 2021 alvast in je agenda voor het vervolg op ons succesvolle yogaverhaal en bekijk alle acties op think-pink.be/Acties/c/Yoga.

Ga jouw eigen sportieve uitdaging aan voor Think Pink

Droom jij al jaren van een bepaalde uitdaging, zoals een marathon ver over de grenzen of een mooie trailrun? Ga ervoor en koppel je uitdaging aan een actie voor Think Pink. Je persoonlijke actiepagina op think-pink.be geeft je de nodige zichtbaarheid en supporters kunnen je op die pagina steunen.

**Surf naar think-pink.be
voor onze volledige kalender**

RACE



FOR THE CURE

25, 26 en 27 september 2020

De allereerste Race for the Cure® werd in 1983 in de Verenigde Staten georganiseerd. Intussen is de race uitgegroeid tot het grootste evenement in de strijd tegen borstkanker wereldwijd en zijn er races in meer dan 120 steden over de hele wereld. Deelnemers kunnen drie kilometer wandelen of zes kilometer lopen. Borstkankerpatiënten doen mee in een roos Race for the Cure®-T-shirt omringd door vrienden en familie in een wit Race for the Cure®-T-shirt.

Think Pink startte haar samenwerking met Susan G. Komen for the Cure in 2009. De allereerste editie van de Race for the Cure® ging door in Antwerpen. We verwelkomden toen ongeveer 1.000 wandelaars en lopers. Het evenement vindt sindsdien traditioneel plaats op de laatste zondag van september en is tegelijk de aftrap van 'oktober = borstkankermaand'. Op deze dag vieren lotgenoten het leven, toont iedereen solidair steun en staan we samen stil bij alle lotgenoten die er jammer genoeg niet meer bij kunnen zijn. We merkten dat velen deze dag met ons wilden vieren en al snel organiseerden we de race ook in Namen en Brussel. Vorig jaar kregen we meer dan 25.000 deelnemers op de been. We zijn met trots het enige goede doel in België dat zoveel mensen warm krijgt voor een sportief evenement.

De diagnose borstkanker is zwaar en lotgenoten kunnen de steun van hun omgeving goed gebruiken. Daarom willen we vrienden en familie zoveel mogelijk bij dit evenement betrekken. Voor de Race for the Cure® bouwen we, samen met vele vrijwilligers, een groot sfeervol dorp. Lotgenoten, vrienden en familie voelen de warmte op het parcours en op het evenementenplein. In het gezondheidsdorp kunnen we rekenen op de aanwezigheid van ziekenhuizen, organisaties, zorg- en nazorginstellingen en andere specialisten. Je kunt er terecht voor informatie en animatie.

De Race for the Cure® is sinds 2009 het hoogtepunt van ons jaar, een dag vol intense emoties. Maar door het coronavirus moeten we de race dit jaar op een andere manier vieren. Omdat dit jaar voor onze lotgenoten extra moeilijk was, vinden we het enorm belangrijk dat de race toch doorgaat. Onze helden en heldinnen kunnen jouw steun nu meer dan ooit goed gebruiken.

Wil jij ook je betrokkenheid tonen aan een collega, een vriend of vriendin of een familielid? Dan is de digitale Race for the Cure® zeker iets voor jou. Maak een team aan en wandel of loop met ons mee de Race for the Cure® op vrijdag 25, zaterdag 26 of zondag 27 september 2020.

Meer info en inschrijvingen via raceforthecure.eu. Heb je vragen over jouw inschrijving? Stuur een mailtje naar info@raceforthecure.be. Inschrijven kost 15 euro (T-shirt inbegrepen).



Doe mee met het grootste wandel- en loopevenement van Europa

HOE KUN JIJ THINK PINK STEUNEN?



01

Deelnemen aan een actie of evenement

Bewegen is goed voor jouw gezondheid, je zamelt fondsen in én brengt borstkanker onder de aandacht. Doen dus! Ontdek wat er op het programma staat via think-pink.be/Acties.

Een deelnemer sponsoren

Ken je iemand die deelneemt aan een Think Pink-evenement? Steun hem of haar en doe een gift via de persoonlijke deelnemerspagina.



02

03

Vrijwilliger worden

Onze vrijwilligers helpen ons om fantastische evenementen te organiseren en sommigen ondersteunen ons ook in onze dagdagelijkse werking. Pakketten klaarmaken voor verzending, Think Pink-boeken leveren aan de borstklinieken, logistieke ondersteuning bieden tijdens evenementen, bloemetjes verkopen in AVEVE-winkels ...

Er zijn heel wat mogelijkheden. Wil jij graag deel uitmaken van ons vrijwilligersteam? Geef je naam door via info@think-pink.be en we contacteren jou!



DOEN

Een gift doen

Doe een gift op BE57 0015 7587 5235. Wij doen bewust geen beroep op overheidssteun. Jouw gift maakt voor ons het verschil.

Ook dankzij maandelijkse donaties kunnen wij langetermijnengagements aangaan en belangrijk innovatief wetenschappelijk onderzoek steunen. Doorlopende opdrachten zijn welkom op BE57 0015 7587 5235.



Giften vanaf € 40 per jaar zijn 60 % fiscaal aftrekbaar in 2020



Een gift vragen voor Think Pink op jouw feestje

Geef je een feestje, maar hoef je geen cadeaus? Vraag je gasten om een gift te doen aan Think Pink. Maak een actiepagina aan op onze website of spreek met ons een mededeling af voor overschrijvingen. Of organiseer een inzamelactie via Facebook. Let wel, voor giften via Facebook kunnen we geen fiscaal attest leveren omdat het geld ons via een omweg bereikt.

06

Een actie organiseren

Een wafelenbak, wedstrijd, fuif, quiz of collectebus ten voordele van Think Pink? Laat je creativiteit de vrije loop, denk out of the box en registreer je actie op onze website. Dankzij ons platform zet je jouw actie gemakkelijk in de kijker.

Extra tip: je actie is extra succesvol als je die tijdens 'oktober = borstkankermaand' of tijdens De Warmste Week organiseert. We helpen je graag met advies, tips en promomateriaal. Of vraag onze gadgets aan en verkoop ze ten voordele van Think Pink.



DE



07

Online shoppen als steun

Je vindt al onze leuke producten in onze webshop. De komende maanden vernieuwen we onze shopartikelen. Je vindt ze allemaal via think-pink.be/Shop.

Hou onze website en sociale media in het oog voor productacties van onze partners.

Think Pink-partner worden

Steun met je bedrijf of organisatie structureel de strijd tegen borstkanker en word partner. Neem contact op met Serge Vandriessche via serge@think-pink.be voor een partnership op maat.

08
Z
E
C
D



CARE



ŠKODA



Heb jij een ander geweldig idee? Laat het ons weten via info@think-pink.be.

Think Pink-gemeente worden

Sensibiliseer je mee? Wie beter dan de gemeente om de bevolking te stimuleren om deel te nemen aan het gratis Bevolkingsonderzoek Borstkanker? Think Pink ondersteunt elke Think Pink-gemeente op een creatieve en vernieuwende manier.

Wat is een Think Pink-gemeente?

Think Pink-gemeenten steken iedereen getroffen door borstkanker een hart onder de riem en engageren zich om borstkanker gedurende minimum 3 jaar extra onder de aandacht te brengen.

Wat doet een Think Pink-gemeente?

Elke Think Pink-gemeente organiseert jaarlijks minstens 1 sensibiliseringsactie en 1 beweevenement ten voordele van Think Pink en de strijd tegen borstkanker.

Informeren en sensibiliseren

Door te informeren en te sensibiliseren op lokaal niveau proberen we zoveel mogelijk vrouwen te overtuigen van het belang van zelfonderzoek en de tweejaarlijkse screeningsmammografie van het Bevolkingsonderzoek Borstkanker.

Bewegen

Bewegen verkleint het risico op borstkanker en bevordert het herstel tijdens en na de behandeling. De beweevenementen ten voordele van Think Pink focussen op toegankelijk bewegen voor iedereen zonder prestatiedruk en willen zoveel mogelijk inwoners borstbewust maken.



**Al 19 gemeenten
bundelen de krachten
met Think Pink**

Geeft ook jouw gemeente borstkanker geen kans?

Zie jij jouw gemeente ook graag roos kleuren? Overtuig het gemeentebestuur om Think Pink-gemeente te worden! Meer informatie via info@think-pink.be.

ONTDEK ONZE WEBSHOP

Bestel jouw favoriete Think Pink-product via onze webshop. De komende maanden vernieuwen we onze shoptikelen. Je vindt ze allemaal via think-pink.be/Shop.



1. Pakket van 10 comfortmaskers. Stoffen maskers om jou en je dierbaren te beschermen tegen het coronavirus. € 24,49 voor een pakket van 10 stuks. **2. Handgel.** Ontsmettende handgel op basis van alcohol. Dankzij de verzorgende ingrediënten droogt deze gel de handen niet uit. € 4,99 voor 100 ml. **3. Roze pin Think Pink.** Metalen pin in de vorm van een roze lintje, die symbool staat voor bewustmaking rond borstkanker. € 2. **4. Notitieboekje.** Boekje met 100 vellen papier en een harde kunstlederen kaft in het roze. Ideaal voor in je handtas of thuis. € 5. **5. Balpen.** Roze balpen met blauwe inkt. € 2. **6. Badlaken Clarysse.** Handdoek van 140 x 70 cm met ingeweven Think Pink-logo. Beschikbaar in grijs en roze. € 12,95. **7. Wielertui lange mouwen.** Wielertui van Bioracer met lange mouwen, ideaal voor het tussenseizoen. € 69. **8. Wielersokken.** Geef je fietsritten extra kleur met deze Think Pink-wielersokken van Bioracer. € 9,95. **9. Fluohesje.** Sport veilig tijdens de donkere wintermaanden met dit moderne fluohesje van Think Pink. € 24,95.



(Schuldsaldo)verzekering toegankelijker voor lotgenoten

Als lotgenoot is het vaak moeilijk om een (schuldsaldo)verzekering af te sluiten. Voor de dokters mag je dan wel genezen zijn, de verzekeraar denkt daar hoogstwaarschijnlijk anders over. De overheid heeft de belangrijke opdracht de schuldsaldoverzekering ook voor mensen met een kankerverleden toegankelijk te maken.

Vanaf 1 februari 2020 hebben lotgenoten het 'recht om vergeten te worden'. Dat wil zeggen dat de verzekeraar geen lotgenoot mag weigeren en ook geen hogere premie mag aanrekenen als de lotgenoot minstens 10 jaar in volledige remissie is. Het koninklijk besluit dat op 1 april 2020 in werking trad, gaat nog verder. Het schuift enkele kankertypes naar voren waarvoor de termijn van tien jaar wordt verkort. Voor sommige borstkankers wordt de termijn zelfs teruggebracht naar één jaar. Verzekeraars mogen deze patiënten niet weigeren en een verhoging van de premie is ofwel verboden, ofwel begrensd volgens een referentierooster. Meer info op think-pink.be.

Blijf je als lotgenoot graag op de hoogte van het laatste nieuws?
Schrijf je in voor de lotgenotennieuwsbrief via think-pink.be onderaan de website.



STEDEN

Steun de strijd tegen borstkanker

BE57 0015 7587 5235

Of steun ons via Payconiq
by Bancontact en scan de
QR-code hiernaast.



Blijf op de hoogte van de strijd tegen borstkanker

- Schrijf je in voor de lotgenotennieuwsbrief via think-pink.be onderaan de website.
- Schrijf je in voor de algemene nieuwsbrief via think-pink.be onderaan de website.
- Volg ons op sociale media.

SOCIAL

